

психології; за ред. Л. А. Найдьонової, Н. І. Череповської. – К.: Міленіум, 2014. – 346, [2] с. : рис., табл. – Бібліогр.: в тексті.

5. Петрунько О. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіа середовищі / О. Петрунько: Монографія. – Полтава: ТОВ НВП Укрпромторгсервіс, 2010. – 480 с.

Аннотація: В статті автор освещает результаты эмпирических исследований медиопрепочтений украинских медиапотребителей, а также особенности влияния сериальной продукции на ценностную сферу молодежи.

Ключевые слова: сериалы, ценности, страны-производители, медиопродукция, медиапотребитель.

Abstract: In the article author highlights the results of empirical research of media favors Ukrainian media consumers, and particularly the impact of serial production on the value sphere of youth.

Keywords: series, values, producing countries, media products, media consumer.

Наталія Череповська

МЕДІАПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВОЄННИХ ДІЙ

У статті розглянуто проблему деструктивних інформаційних впливів медіа на осіб постраждалих від воєнних дій. Зроблено науковий огляд спеціальної літератури і виявлено, що дана проблема не досліджувалася. Визначено особливості медіаінформаційної небезпеки для військових, ветеранів, які перебувають на реабілітації. Розроблено медіапсихологічну модель профілактики деструктивних інформаційних впливів медіа. Визначено медіапсихологічні ресурси соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців і ветеранів війни.

Ключові слова: медіаінформаційна небезпека, деструктивні інформаційні впливи медіа, медіаінформаційний стрес, медіатравма, медіаінформаційна грамотність, медіапсихологічне здоров'я, медіапсихологічні засоби.

В умовах нестабільної геополітичної ситуації в країні та активного інформаційного втручання в український медіапростір з боку агресора все суспільство знаходиться під шаленим емоційним тиском. Внаслідок чого постає актуальне питання організації системи подолання деструктивних інформаційно-психологічних впливів та оптимізації психологічного інформаційного комфорту людини. Основними напрямками вирішення цих питань є: дослідження впливу медіа на психологічну цілісність особистості і груп ризику зокрема; визначення ролі медіаінформаційної грамотності населення як чинника протистояння інформаційно-психологічним операціям; розробка специфічних медіапсихологічних засобів профілактики медіа травматизації і подолання наслідків деструктивних інформаційних впливів та включення медіапсихологічних засобів у програми психологічної реабілітації постраждалих від воєнних дій. До постраждалих належать ветерани війни, військові, що знаходяться на лікуванні, члени їхніх родин, зокрема діти, а також вимушені переселенці та інші групи ризиків, що прямо або опосередковано занурені у перебіг гібридної/інформаційної війни.

Отже, реаліями сучасного життя українського суспільства стали фізичні і психологічні переживання, спричинені наслідками військових дій на сході країни та інформаційної війни зокрема. Передусім йдеться про учасників АТО, які знаходяться на реабілітації у госпіталях.

Аналіз першоджерел проблеми реабілітації постраждалих від воєнних дій показав, що основний масив напрацювань полягає у площині практичної психології, психіатричних досліджень, науково-практичних семінарів та тренінгів. Ці праці спрямовані передусім на подолання психологічної травми загалом та розвиток і скерування саморегуляції посттравматичним стресовим розладом військовими зокрема (К. Адсит, Дж. Бріер, К. Герберт, Б. Колодзин, М. Мюллер, Г. Петрова, М. Пікельнер, Ф. П'юселік К. Скот та інші). Разом з тим, досліджень взаємодії психологічно травмованого війною бійця з медіапростором в умовах інформаційної війни, а саме: виявлення

особливостей його медіапрактик, емоційного реагування на ті чи інші медіаконтенти, а тим більше, розробок профілактики деструктивних інформаційних впливів медіа – нами не було знайдено. У свою чергу, варто відмітити, що нині зарубіжні і вітчизняні науковці досить активно розвивають психологію рефлексивного, критичного, творчого мислення, що може бути вельми корисним у профілактиці шкідливих медіавпливів на особливість в цілому (М. Ліпман, Д.Халперн, Л. Мастерман, С.Терно, Л.А.Найдьонова, Н.І. Череповська). Утім, практичні розробки цього напрямку науки стосуються насамперед медіаосвітньої галузі і спрямовані на розвиток медіакультури молоді.

Отже, відсутність напрацювань щодо особливостей впливу медіа на військових, ветеранів, *які вже мають специфічну психологічну травму*, та розробок оптимізації їх взаємодії з медіапростором, спонукало присвятити цьому питанню нашу роботу.

Метою статті є визначення медіапсихологічних ресурсів у процесі соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців і ветеранів АТО.

Завдання

1. Визначити особливості медіаінформаційної небезпеки для постраждалих з ознаками ПТСР як розгортання психогенної реакції на деструктивні медіаінформаційні впливи.

2. Розробити медіапсихологічну модель стратегії протистояння деструктивним інформаційним впливам медіа як розвитку медіаінформаційної грамотності ветеранів, який забезпечується за допомогою медіапсихологічних засобів.

3. Визначити медіапсихологічні ресурси соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців, ветеранів війни.

Виклад основного матеріалу дослідження

I. Насамперед необхідно зазначити, що одним з важливих аспектів соціально-психологічної реабілітації військових є профілактика деструктивних інформаційних впливів, які становлять певну психологічну

небезпеку для особистості і групи ризику з ознаками ПТСР зокрема. Перед тим, як визначити стратегії протистояння цим впливам, маємо з'ясувати **сутність медіаінформаційної небезпеки**.

По-перше, *медіаінформаційна небезпека має нейробіологічне підґрунтя* у вигляді системи «дзеркальних» нейронів, завдяки якій людина здатна не тільки наслідувати дії іншого, навчатися мовленню, відчувати емпатію, а й віддзеркалювати емоції іншої людини та емоційно смислове наповнення медіаповідомлення будь-якого формату [6; 11].

По-друге, якщо медіаінформаційна безпека у психологічному контексті означає актуалізацію комфортних емоційно-когнітивних переживань особистості у її взаємодії з медіапростором, то *медіаінформаційна небезпека* навпаки – *загрожує погіршенням психологічного комфорту* людини і обумовлюється *деструктивними інформаційними впливами*, які ми умовно розподіляємо на 1) *об'єктивно небезпечні* за змістом і формою та 2) *суб'єктивно значущі*.

1. **Об'єктивно небезпечними інформаційними впливами** є інформація / медіаінформація, яка апріорі має психологічно небезпечні зміст та форму медіаконтенту, що може негативно вплинути на емоційну сферу людини. Потенційно небезпечним інформаційним змістом й у візуальній формі зокрема, вважається *відображення* наступного:

а) крайньої жорстокості (вбивства людей, тварин, катування); антигуманної агресивної поведінки (сутички, бійки, масові протистояння); дій, які принижують людську гідність (расизм, дискримінація, «паради» полонених, переслідування);

б) очевидних соціальних проблем та несправедливості (щодо ветеранів війни, переселенців, поранених, скалічених, їх сімей); проявів політичної кризи в країні; протизаконних, несправедливих дій з боку влади; відсутності реформ, спрямованих на покращення життя в країні; нагнітання теми невідворотної війни; ймовірного розгортання воєнних дій; різного виду катастрофи;

в) неповна/брехлива інформація, яка не відповідає дійсності; замовчування важливої інформації; зображення зброї, людей у формі, зі зброєю, руїни населених пунктів, знищена техніка і промислові об'єкти тощо.

Так, сприймаючи трагічні репортажі по телевізору або переглядаючи фільми жахів, людина автоматично отримує ті самі емоції, які сприяють виникненню гормону стресу – кортизолу, який порушує сон, пам'ять тощо [11]. Тому найбільш небезпечною для бійців, на нашу думку, є інформація саме *документального медіаформату*, який претендує на «правдиве», об'єктивне відображення дійсності (теленовини, викладені ролики у соціальних мережах, фотографії з місця подій) у порівнянні, наприклад, з *мистецьким медіаформатом* (художні фільми, телесеріали, анімації), який завжди становить чиясь вигадку, фантазію. Інтенсивність небезпеки обумовлюється також такими критеріями як: «далеко-близько» (подія відбувається на іншому кінці світу чи на своїй території), «свої-чужі» (сприймання «своїх» обумовлює більш високу емпатію і навпаки) тощо.

2. Суб'єктивно значущими деструктивними інформаційними впливами вважаються такі, що сприймаються та інтерпретуються індивідом на підставі особистісних характеристик, соціального статусу, рольової поведінки, віку, вихованості, особистої позиції, *власного досвіду і бойової травми зокрема*. Так, наприклад, репрезентована у ЗМІ нейтральна подія/об'єкт можуть викликати у ветерана *стрес*, або навпаки: більш «агресивна» інформація може залишити його байдужим.

Як було зазначено вище, нами не знайдено напрацювань щодо впливу медіа на психологічно травмованого бійця. Тому виникає закономірне питання: а чи здатні візуальні стимули у вигляді фото, відео, фільми, (так само, як й аудіальні, нюхові, тактильні), викликати у ветерана стрес або навіть актуалізувати тригери, що запуснуть ретравматизацію? Відповідно перед науковцями постає завдання дослідити «здатність» деструктивних інформаційних медіаконтентів викликати рсихогенну реакцію:

1) *медіаінформаційний стрес*, який сприятиме виникненню додаткової травми – *медіатравми* в одному випадку, або 2) *медіаінформаційний дистрес*, що може призвести до *ретравматизації* бойової травми ветерана – в другому. (Дивись Рис.1).

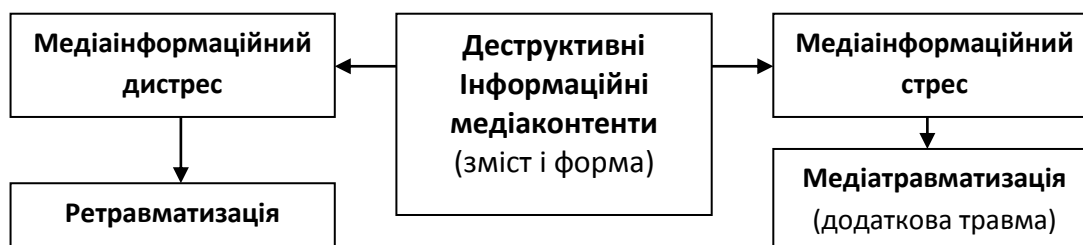


Рис. 1. Ймовірні наслідки деструктивних інформаційних впливів медіа на військових, що знаходяться на реабілітації: медіатравматизація і ретравматизація.

Нами було проведено попереднє спостереження за військовими, що знаходяться на стаціонарному лікуванні, під час їхнього перегляду потенційно деструктивного медіаконтенту (фотографій про війну на сході, роликів про ЗСУ тощо) і виявлено такі *види реагування* як:

1) *уникнення* перегляду як небажання дивитися далі навіть залишення приміщення;

2) виникнення *тривожності*, хвилювання, прохання припинити переглядати ролик;

3) *відсутність емоційної реакції* на будь-який потенційно деструктивний медіаконтент;

4) *збудження* як піднесення щодо явно вираженого агресивного, «насильницького» медіаконтенту (деяка зухвалість на кшталт: «я там був!», «я знаю про це більш круті речі!»).

Виявлені типи реагування виразно характеризують актуалізацію певних ознак ПТСР: уникання, емоційного заціпеніння, гіперактивності. Це дає нам підставу припустити наступне:

1) *деструктивні інформаційні впливи медіа можуть ускладнювати психологічний стан військових, ветеранів*, що не сприятиме процесу їх реабілітації;

2) *запобіганням медіастресу / медіадистресу (?), що виникає через перегляд інформаційно небезпечного медіаконтенту, є медіаінформаційна грамотність особистості.*

II. У контексті соціально-психологічного підходу ми розробили **медіапсихологічну модель** профілактики деструктивних інформаційних впливів. В її основі лежить розуміння того, що медіаінформаційна безпека людини залежить не стільки від здійснення запобіжних заходів в інформаційному полі з боку держави, скільки від *медіапсихологічного здоров'я людини, яке ми визначаємо як здатність кожної окремої особистості захищатися / чинити опір інформаційно-психологічним технологіям впливу за допомогою певних знань і когнітивних умінь.*

Посилаючись на нейробіологічні дослідження, зазначимо, що послабити систему «дзеркального» відображення, частково зменшити емоції, відчуття під час сприймання медіаконтенту можна за допомогою свідомості, вольових зусиль, виховання, звичної поведінки, соціальних норм, які працюють у суспільстві [11]. Тобто, сприймання деструктивної інформації можна дещо зменшити/послабити завдяки свідомому ставленню до будь-якої інформації, її фільтрації і відбору, рефлексії власних емоцій і почуттів щодо сприйнятого, критичного його осмислення та оцінювання, творчого переосмислення, переключення уваги відповідно до медіаформату тощо. Усе згадане є надважливим моментом у сприйманні будь-якої інформації і входить до когнітивної складової медіакультури особистості [10], яку необхідно розвивати у кожної людини і тим більше в групах ризику. Тобто, по суті йдеться про медіаінформаційну грамотність особистості, яка складає основу зазначеної моделі профілактики деструктивних інформаційних впливів медіа на особистість.

*Методологічною основою медіапсихологічної моделі як профілактики деструктивних інформаційних впливів медіа, став оновлений варіант Концепції впровадження медіаосвіти в Україні, який визначає **медіаінформаційну грамотність** як складову медіакультури /*

медіаінформаційної культури. Медіаінформаційна грамотність передбачає вміння користуватися інформаційно-комунікативною технікою, виражати себе і спілкуватися за допомогою медіазасобів, успішно здобувати необхідну інформацію, *свідомо сприймати і критично тлумачити інформацію*, отриману з різних медіа, відділяти реальність від її віртуальної симуляції, тобто *розуміти реальність, сконструйовану медіаджерелами, осмислювати владні стосунки, міфи і типи контролю, які вони культивують* [5].

Принципами розвитку медіаінформаційної грамотності у рамках медіапсихологічної моделі серед військовослужбовців, ветеранів АТО стали:

- *індивідуальний підхід* до кожної окремої особистості з урахуванням її стану психічного і фізичного здоров'я та особливостей прояву симптомів ПТСР на даний конкретний момент;
- *добровільність* бійців у навчанні медіаінформаційної грамотності;
- *спрощені когнітивні модулі навчання* (техніки, прийоми);
- *спрямованість на комунікацію в групі* за обраною темою;
- *проведення роботи в малих групах* від 3 до 6 осіб;
- *створення психологічно комфортних умов* проведення заняття та ін..

Основою медіаінформаційної грамотності, і у травмованих у тому числі, є розвиток таких *важливих якостей особистості* як:

- 1) *самотивація* щодо свідомого ставлення до будь-якої інформації;
- 2) *фільтрація і відбір* інформації для перегляду відповідно до потреб, пріоритетних завдань, ціннісних уподобань;
- 3) *довільне переключення уваги*: надання переваги раціональному сприйманню таких медіаформатів, як теленовини, аналітичні програми, політичні ток-шоу тощо і більш емоційному, асоціативному у сприйманні художньої медіапродукції;
- 4) *здатність до рефлексії* власних емоцій/почуттів щодо сприйнятого медіаконтенту: а) *фіксація* того, «що» вразило; б) *вербалізація* цієї емоції, почуття словом як їх усвідомлення; в) *осмислення*: чому саме це «зацепило?»; г) *співвіднесення з власним досвідом*: «що з цим робити далі?», «для чого

воно мені?», «чи вписується воно в мої переконання, світогляд чи треба над цим «попрацювати?»;

5) *критичне осмислення* сприйнятого медіаконтенту, яке передбачає такі практичні навички як: а) визначення *джерела інформації*, починаючи від власників провідних телеканалів до конкретних авторів медіаконтенту, вміння знаходити першоджерело повідомлення («хто?»); б) визначення *ознак повідомлення*: його вид, формат, зміст («що?»); в) з'ясування *аудиторії*, якій адресоване посилання («кому?»); г) визначення *мети* посилання («для чого?», «кому це вигідно?»); г) очікування зворотної реакції аудиторії («ефект повідомлення»). Для *критичного оцінювання* сприйнятого не менш важливим також є *порівняння* сприйнятого повідомлення з іншими джерелами, пошук додаткових *аргументів* і *особиста позиція* перцепієнта;

б) творче *переосмислення* сприйнятого передбачає надання йому нових, власних смислів: здатність робити свій оригінальний висновок; або знайти і розвинути приховану чи другорядну думку у повідомленні; співставити з чимось іншим, відомим;

7) *медіаторчість* як здатність чинити практичний опір інформаційній деструкції в інтернеті: створення власного медіатексту або контр-інформації.

Зазначені когнітивні, практичні уміння є основою медіаінформаційної грамотності, ресурсом особистості у її протистоянні деструктивним інформаційним впливам і цілком доповнюють, вписуються до різноманітних курсів і програм з саморегуляції посттравматичним стресовим розладом для військових [1;2;3;4].

Реалізація медіапсихологічної моделі профілактики деструктивних інформаційних впливів медіа як процес розвитку медіаінформаційної культури особистості здійснюється за допомогою *медіапсихологічних засобів*.

III. Медіапсихологія є новою науковою галуззю, яка досліджує впливи медіа на емоції, свідомість, поведінку, комунікацію, творчість людини, а також вплив людини на світ медіа та має у своєму розпорядженні як традиційні, так і новітні методи і прийоми [8]. Розвиток медіаінформаційної

грамотності передбачає застосування саме інноваційних, **медіапсихологічних засобів**. Засоби медіапсихології умовно розподіляються на дві *основні* групи:

- 1) *медіа як інструмент* розв'язання психологічної проблеми;
- 2) *медіапсихологія як інструмент* покращення взаємодії людини з медіа. Розглянемо більш детально.

Медіа як інструмент розвитку медіаінформаційної грамотності становить: *медіапристрої та медіадидактичний матеріал*. Найбільш уживаними медіапристроями є телевізор, комп'ютер (ноутбук, планшет), проєкційна техніка, носії інформації. Медіадидактичний матеріал розрізняється за а) медіаформатами і б) медіаконтентом.

Медіаформати становлять переважно візуальну продукцію: фотографії, картинки, слайдшоу, відео, анімацію, документальні, художні фільми, рекламні, музичні ролики тощо. У свою чергу, медіаконтент розподіляється за жанром та змістом. Необхідно зауважити, що *медіа у ролі інструменту мають могутній вплив на образну, емоційну сферу людини*.

Медіапсихологія як інструмент впливу на оптимізацію взаємодії людини з медіа у процесі розвитку медіаінформаційної грамотності має наступні спрямування:

- 1) *роз'яснення сутності* впливу медіа на емоції-почуття, свідомість, поведінку, комунікацію, творчість та інші сфери діяльності людини;
- 2) *визначення принципів функціонування медіазасобів та механізмів* інформаційно-психологічних технологій впливу;
- 3) *навчання засобам* адекватної реакції на ті чи інші інформаційні впливи як розвиток вище зазначених медіаінформаційних якостей особистості;
- 4) *спрямування особистості на зміцнення свого особистого ресурсу* шляхом застосування медіа у власних цілях: перегляд контенту, який оптимізує настрій; створення власних медіаконтентів;
- 5) *пошук однодумців/друзів*; організація спільнот у соціальних мережах та багато іншого.

Отже, важливим ресурсом соціально-психологічної реабілітації військових, які знаходяться на лікуванні, є медіапсихологічна модель профілактики деструктивних інформаційних впливів, яка забезпечує розвиток медіаінформаційної грамотності особистості за допомогою медіапсихологічних засобів. Медіапсихологічний ресурс у вигляді розвинутої медіаінформаційної грамотності забезпечує бійця спеціальною системою знань, практичних умінь, необхідних для його медіаімунітету і оптимальної взаємодії з медіапростором в умовах гібридної інформаційної війни.

Висновки

1. Визначено особливості медіаінформаційної небезпеки для постраждалих з ознаками ПТСР як розгортання психогенної реакції на деструктивні медіаінформаційні впливи.

2. Розроблено медіапсихологічну модель профілактики деструктивних інформаційних впливів як розвиток медіаінформаційної грамотності ветеранів за допомогою медіапсихологічних засобів.

3. Медіапсихологічним ресурсом соціально-психологічної реабілітації військових як профілактики деструктивних інформаційних впливів визначено медіаінформаційну грамотність особистості, яка здатна забезпечити реабілітацію у площині оптимізації взаємодії з медіапростором.

Перспективами дослідження проблеми взаємодії постраждалих військових з медіа є:

уточнення критеріїв деструктивних інформаційних впливів; з'ясування особливостей медіапрактик військових, ветеранів АТО;

виявлення емоційних реакцій постраждалих на потенційно деструктивні та особисто значущі медіастресори;

визначення рівнів застосування критичного сприймання медіаінформації;

виявлення мотивації до комунікації з іншими особами на підставі сприйнятого та інше.

Особливе значення приділятиметься розробці комплексу дієвих практичних заходів із забезпечення медіапсихологічного здоров'я бійців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. *Адсит К.* Бойові травми: Посібник з одужання. Христоцентричне рішення бойової травми / Кріс Адсит; пер. з англ. – Чернігів: In Lumine Media, 2015. – 168 с. – (Серія «Мости до зцілення»).
2. *Бріер Д., Скот К.* Основи травмофокусованої терапії / Джон Бріер, Кетрін Скот. – Львів: Свічадо, 2015. – 448 с.
3. *Герберт К.* Розуміти травматичний досвід. Путівник для безпосередніх учасників та їхніх родин / Клавдія Герберт. – Львів: Видавництво «Скриня», 2015. – 68 с.
4. *Колодзин, Б.* Как жить после психической травмы. Пер. з англ. Савельевой С.В. – Кооператив «Шанс», 1992. – 96 с.
5. Концепція впровадження медіа-освіти в Україні // Освіта. –2010 (7-14 липня). – № 32. – С. 3-4.
6. *Косоногов В.* Зеркальные нейроны: краткий научный обзор / В. Косоногов. – Ростов-на-Дону, 2009 г. – 24 с.
7. *Мюллер М.* Якщо Ви пережили психотравмуючу подію / Пер. з англ. Д. Бусько / Мартіна Мюллер. – Львів: Свічадо, 2015. – 120 с.
8. **Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : підручник / Л.А. Найдьонова ;** Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Вид. друге, стер. – Кировоград : Імекс ЛТД, 2015 – 244 с.
9. П'юселік Ф., Богомолець О., Пінчук І. та ін.. Програма самоуправління посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) для військового. Робочий зошит / Видано за сприяння Ольги Богомолець. – К.: Український науково-дослідний інститут соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України, 2015. – 48 с.
10. *Череповська Н. І.* Візуальна медіакультура: розвиток критичного мислення та творчого сприймання. Методичні рекомендації до медіаосвітнього курсу «Медіакультура» для старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів / Н.І. Череповська. – К.: МІЛЕНІУМ, 2014. – 116 с.
11. Giacomo Rizzolatti, Leonardo Fogassi, Vittorio Gallese: *Mirrors in the Mind.* [Scientific American](#) Band 295, Nr. 5, November 2006, S. 30–37 .

Медіапсихологічні ресурси соціально-психологічної реабілітації постраждалих від воєнних дій

В статті розглянуто проблема деструктивних інформаційних впливів медіа на осіб, постраждалих від воєнних дій. Науковий огляд спеціальної літератури показав, що ця проблема не досліджувалась. Визначено особливості медіаінформаційної небезпеки для воєнних, що перебувають на реабілітації. Розроблено медіапсихологічну модель профілактики деструктивних інформаційних впливів медіа. Визначено медіапсихологічні ресурси соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців і ветеранів війни.

Ключові слова: медіаінформаційна небезпека, деструктивні інформаційні впливи медіа, медіаінформаційний стрес, медіатравма, медіаінформаційна грамотність, медіапсихологічне здоров'я, медіапсихологічні засоби.

Media psychological resources in socio-psychological rehabilitation of the victims of war

In this article we described the problem of destructive media informational impacts for persons affected by military action. Special literature review showed us solutions of this problem. Also it defines the media information danger for the militaries that are on rehabilitation. Was modeled the media psychological preventing of destructive influences of media information. Media psychological resources for Psychosocial Rehabilitation between militaries and war veterans were determined too.

Keywords: media danger, destructive media impact, media informational stress, media trauma, media literacy, media psychological health, psychological media tools.